LES GUIDES CREATIFS

F. Lapi

pizzas et fougasses

secrets de fabrication de la pâte
et conseils de cuisson - pizzas et diététique
pizzas classiques et fantaisie - idées originales
et nouvelles pour des recettes de fougasses

ENTIEREMENT
ILLUSTRE EN COULEURS

LES GUIDES CREATIFS

F. Lapi

pizzas et fougasses

LE GRAND LIVRE DU MOIS

Malgré l'attention portée à la rédaction de cet ouvrage, l'auteur ou son éditeur ne peuvent assumer une quelconque responsabilité du fait des informations proposées (formules, recettes, techniques, etc.) dans le texte.
Il est conseillé, selon les problèmes spécifiques – et souvent uniques – de chaque lecteur, de prendre l'avis de personnes qualifiées pour obtenir les renseignements les plus complets, les plus précis et les plus actuels possible.

Nous remercions le groupe Pizza Hut
et la société Domino's Pizza
pour leur aimable collaboration

Avertissement : dans certaines recettes de pizzas, les ingrédients utilisés ont été photographiés crus par souci de clarté

Les titres et les recettes de pizzas, fougasses et bruschettas sont de l'auteur

Les photographies illustrent, à titre indicatif, une possibilité de réalisation

En couverture : Domino's Pizza et Marco Giberti pour le petit encadré

Les photos de l'intérieur, sauf mention contraire, sont de Marco Giberti

Traduction : Nelly Turrini

© 1998 Éditions De Vecchi S.A. - Paris
Imprimé en Italie

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (alinéa 1er de l'article 40).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

Sommaire

Introduction ..... page 4

PREMIÈRE PARTIE

L'histoire de la pizza ..... » 6
L'utilisation des céréales ..... » 6
La galette d'orge levée ..... » 7
L'épeautre ..... » 7
Les origines de la pizza ..... » 8
La pizza des temps modernes ..... » 9

La valeur diététique des pizzas et fougasses ..... » 11
Les principes nutritionnels ..... » 11
L'apport des ingrédients de la pizza et de la fougasse ..... » 12
Leur place dans l'alimentation ..... » 13

La pâte ..... » 16
Les ingrédients ..... » 16
Les doses ..... » 17
Comment procéder ..... » 17
La cuisson ..... » 18

DEUXIÈME PARTIE : LES RECETTES

Les pizzas classiques ..... » 25
Les pizzas fantaisie ..... » 43
Les fougasses ..... » 77
Les bruschettas (pains frottés) ..... » 87

Index alphabétique des recettes ..... » 95

Introduction

Le pizzaiolo est l'un des rares artisans dont l'activité a conservé tout son attrait. Les pizzas sont, en effet, fabriquées selon une tradition transmise dans leur pays d'origine, l'Italie, siècles après siècles, et elles y ont toujours conservé les faveurs des gourmands car elles sont irremplaçables.

La pizza est un des plats caractéristiques du régime alimentaire méditerranéen : savoureuse, elle est également bonne pour la santé car elle est constituée d'ingrédients naturels. En outre, pouvant s'adapter à tous les goûts, elle aiguise l'appétit de toute la famille.

La confection d'une pizza laisse une grande place à la créativité du cuisinier qui peut inventer, à chaque occasion, des recettes nouvelles et originales. Lorsque vous vous serez lancé sur cette voie, vous constaterez que vos fêtes en seront égayées et que vous gagnerez la réputation d'un fin pizzaiolo, sans trop de peine.

En réalité, il n'est pas très facile d'obtenir les mêmes résultats que dans les pizzérias, en particulier à cause du four, mais, moyennant quelques précautions, il est possible de préparer à la maison d'excellentes pizzas.

En fait, ce livre est né avec l'objectif suivant : mettre ma longue expérience de pizzaiolo à la disposition de tous ceux, qui, aimant les pizzas, souhaitent apprendre à les faire à la maison.

Une fois qu'il aura assimilé les méthodes de travail de la pâte et les modes de cuisson, le lecteur aura envie d'expérimenter des recettes toujours nouvelles, passant de la simple Margherita à toutes les pizzas plus élaborées que nous vous présentons. Il pourra même – pourquoi pas ? – les personnaliser selon sa fantaisie et les demandes de ses invités.

PREMIÈRE PARTIE

L'histoire de la pizza

Le régime alimentaire méditerranéen, comme son nom l'indique, est caractéristique des pays du sud de l'Europe. Ses origines remontent très loin dans le temps et sont liées au développement progressif des cultures céréalières. Les céréales constituaient, en effet, la base de l'élément principal de ce régime : le pain. Or, le pain, auquel l'on a bien du mal à renoncer, sert non seulement à calmer la faim mais constitue aussi une base pour des plats des plus appétissants, comme les « bruschettas », sortes de tartines grillées qui font, de nos jours encore, les délices des repas transalpins.

L'histoire du pain est aussi ancienne que celle de l'homme, ou, du moins, que celle du feu. Après avoir imaginé de mélanger de la farine et de l'eau pour se nourrir, l'homme primitif eut l'idée de faire cuire cette préparation. Ainsi apparurent différents types de pain. Tout d'abord, il s'agissait surtout de sortes de galettes non levées, cuites sur des pierres brûlantes, puis, progressivement, les recettes évoluèrent pour arriver à la pâte souple de nos pizzas favorites. Avec le temps, ce qui était un aliment pauvre s'enrichit pour former un plat unique des plus savoureux.

L'utilisation des céréales

Pour obtenir une galette, l'homme primitif pilait dans un mortier les graines de certaines plantes sauvages : la farine ainsi obtenue n'était ni très blanche, ni très fine, certes, mais on en faisait tout de même une pâte que l'on faisait cuire sous les braises. La farine de céréales devint indispensable à l'alimentation et les tribus nomades prirent l'habitude de se déplacer en emmenant avec elles les graines de quelques espèces. Elles en répandirent ainsi la culture partout sur notre planète. Ce fut d'abord l'orge, puis le mil, l'avoine, l'épeautre et le seigle.

Tous les peuples avaient leurs propres légendes et croyances à propos de la valeur alimentaire des céréales. Ainsi, selon les Aryens, par exemple, seule l'orge pouvait donner de la vigueur et donc rendre les soldats valeureux. Lorsqu'ils envahirent l'Inde, aux environs

de 2000 ans avant J.-C., ils y trouvèrent de vastes étendues de culture d'avoine, mais ils refusèrent de s'en nourrir et imposèrent leur céréale préférée aux populations locales. Les Scythes se nourrissaient d'avoine, comme le raconte Homère, et étaient méprisés par les Grecs pour cette raison. Ces derniers considéraient, en effet, qu'il s'agissait d'une céréale destinée aux chevaux. Les anciens habitants de l'Hellade utilisaient l'orge grillée dont ils tiraient de la farine pour leurs galettes.
Pour les Romains, l'avoine n'était qu'une mauvaise herbe qu'il fallait arracher.

La galette d'orge levée

La galette d'orge, ancêtre de la pizza, était confectionnée à partir d'une pâte composée d'eau et de farine, étalée en disques peu épais, de 23 cm de diamètre, environ, que l'on faisait cuire sur des pierres brûlantes. Mais il manquait encore quelque chose d'essentiel à la pâte : le levain qui fut introduit, plus tard, par les Égyptiens.
Les galettes levées, plus savoureuses et digestes, firent la conquête du monde antique et devinrent même une forme de salaire : le premier « argent comptant » de l'humanité. Des documents conservés dans les musées égyptiens de Turin et de Londres nous apprennent, en effet, que le salaire moyen annuel d'un prêtre était constitué de 360 brocs de bières, de 900 pains de froment et de 36 000 galettes. Étant donné qu'une famille, même nombreuse, n'était pas en mesure de consommer ces quantités, l'on en a conclu qu'il s'agissait d'une monnaie d'échange.

LA FARINE MODERNE

Lorsque l'on parle de farine, sans autres spécifications, on pense systématiquement à la farine obtenue par broyage du froment, ou du blé tendre. Il en existe plusieurs types qui diffèrent selon leur contenu en fibres et protéines : 45, 55, 80, 110 et 150 (complète).
La farine 45 est la plus blanche, mais aussi la plus pauvre en fibres et protéines qui, avec la 55, est la plus utilisée pour la préparation aussi bien domestique, artisanale ou industrielle, des produits de four. Les farines de type 80 et 110 sont moins recherchées et moins répandues. La farine complète, en dépit de son aspect peu attrayant, est la plus riche en fibres et possède une très grande valeur nutritionnelle.
Il existe aussi des farines plus particulières obtenues autrement que par le broyage des céréales : par exemple, pour le pain et pour la pizza, on peut rajouter à la farine 45 une certaine quantité de farine de soja, issue d'une légumineuse.

L'épeautre

Longtemps, l'orge fut la céréale la plus utilisée, mais, progressivement, s'y ajouta l'épeautre, qui, auparavant, n'était guère considérée : ainsi, les Grecs utilisaient les galettes d'épeautre comme « récipients », pour contenir les autres aliments.
L'on en trouve un témoignage dans *L'Énéide*, de Virgile, lorsqu'il fait prédire à la harpie Célène l'arrivée d'Énée et de ses compagnons, exilés de Troie, dans le Latium, mais pas avant qu'une faim terrible les contraigne à dévorer à belles dents leurs « assiettes d'épeautre ».
Ancêtre du froment, l'épeautre devint l'élément de base de la farine à propre-

LA NAISSANCE DE LA PIZZA DANS LA LÉGENDE

La légende de la naissance de la pizza a pour principaux acteurs les dieux, mais, comme c'est souvent le cas avec les légendes, elle a probablement un fond historique réel.
Vénus, déesse de l'amour et de la beauté, bien qu'elle pût séduire tous les hommes, mortels ou immortels, avait choisi comme époux Vulcain, le forgeron des dieux, laid, bourru, dépourvu de tendresse et ayant l'habitude de ne pas mâcher ses mots.
Ainsi, il avait, entre autres, imposé à son épouse d'avoir toujours un repas prêt pour son retour.
Or, un jour, Vénus se trouva bien ennuyée, car elle n'avait rien préparé. Elle décida donc d'improviser un repas en toute hâte : elle prit une galette, l'imbiba de lait de chèvre et l'assaisonna d'herbes aromatiques, de baies et de tout ce qui lui tombait sous la main. Elle la mit à cuire sur les pierres brûlantes du Vésuve et, avec un « culot » admirable, elle la présenta à son époux comme une invention culinaire, préparée tout spécialement pour lui.
Vulcain goûta, apprécia et en fit compliment à la cuisinière : la pizza était née.

ment parler avec les Romains qui l'obtenaient à partir d'une espèce particulière de cette céréale, appelée « céréale romaine », précisément.

Les origines de la pizza

D'origine indéniablement latine et toujours utilisée pour désigner la galette obtenue après le travail d'une pâte, le terme « pizza » semble dériver des verbes *pinsare*, « réduire en poudre » ou *pinsere*, « piler, moudre ». Il pourrait aussi venir du nom du petit pain d'épeautre, enduit de poix, que l'on appelait *picea*.
Au Moyen Âge, ce terme se transforma en « piza », puis « pizza ». Il a été enregistré officiellement sous cette forme en 1256 pour décrire un type de pain plat vendu dans la ville de Rimini. Depuis cette date, le mot pizza entra dans l'usage, mais il désignait des préparations différentes de notre pizza actuelle.
Dans son traité de cuisine de 1570, le pape Pie V parle d'une tourte avec différents ingrédients et de la tourte royale de pigeon, qui étaient respectivement baptisées par les Napolitains « pizza » et « pizza de bouche de dame ». Il s'agissait de plats très compliqués et élaborés, qui, comme l'expliquait l'auteur, avaient comme base un « disque de pâte, pas plus haut qu'un doigt, que l'on faisait cuire au four ou dans une tourtière sans couvercle. »
Le temps passant, dans le nord de l'Italie, la pizza fut négligée, remplacée progressivement par des préparations culinaires introduites par des envahisseurs étrangers et plus appréciées que celles de la région, car, on le sait, nul n'est prophète en son pays !
Dans le sud de l'Italie, en revanche, l'influence étrangère fut moins déterminante et non seulement la pizza resta au goût du jour, mais elle fut même mise en valeur. On commença à accommoder ces « galettes » avec de l'ail, du saindoux et du sel, obtenant ainsi des plats savoureux et économiques qui devinrent bien vite très popu-

laires. Plus tard, on remplaça le saindoux par de l'huile et l'on ajouta du fromage et des herbes aromatiques, notamment du basilic.

La pizza des temps modernes

Pendant ce temps, grâce à la découverte de l'Amérique, la tomate était arrivée en Europe, mais elle fut longtemps négligée comme condiment.
La première mention d'une sauce tomate remonte à 1778, dans l'ouvrage *Il cuoco galante* de Vincenzo Corrado, mais ce n'est qu'au début du XIX^e^ siècle que l'on commença à l'utiliser, pour assaisonner les macaronis qui, entre-temps, étaient devenus un plat très répandu. L'apparition de la tomate comme ingrédient de la pizza fut encore plus tardive, vers le milieu du XIX^e^ siècle, c'est-à-dire à peu près en même temps que la mozzarella de bufflesse.
Ce plat connut son heure de gloire en 1889, lorsque plusieurs pizzas furent officiellement présentées, obtenant ainsi une sorte de reconnaissance publique. Bien qu'existant depuis des siècles, elles étaient considérées comme une nourriture pauvre, indigne des meilleures tables. Le tournant eut lieu grâce à la curiosité de la reine Margherita, épouse d'Umberto I de Savoie, qui voulut goûter cette spécialité dont elle avait tant entendu parler. Pour cette occasion, Raffaele Esposito et Rosa Brandi, propriétaires de la pizzéria « Pietro, il Pizzaiolo » à Naples, préparèrent trois pizzas : la « pizza alla manusticola » avec du saindoux, du fromage et du basilic, la « pizza alla marinara » avec des tomates, de l'ail et de l'origan, et, coup de génie, en hommage au drapeau italien, la « pizza tricolore » avec des tomates, de la mozzarella et du basilic. Cette dernière plut tellement à la reine qu'elle devint célébrissime sous le nom de « pizza Margherita ».
La pizza, ainsi transformée en met royal, devint le cheval de bataille des Napolitains, l'un des symboles de leur ville. Elle se répandit dans toute l'Italie, puis dans le reste du monde, devenant le fleuron de cette alimentation méditerranéenne dont on reconnaît maintenant toutes les vertus.

LES CHAMPIONNATS

L'histoire la plus récente de la pizza s'est enrichie grâce à l'institution de véritables championnats qui lui sont consacrés. En effet, depuis quelques années, des championnats du monde se déroulent en Italie.
Tout commença en 1988, lorsque quatre entrepreneurs, Gabriele Marchesin, Pino Giordano, Paolo Simionotta et Enrico Famà, se rendirent à Las Vegas pour visiter une « Pizza expo », une petite foire de produits pour pizzéria, organisée par une revue spécialisée « Pizza Today ». En marge de cette manifestation étaient également prévus des « jeux Olympiques de la pizza » auxquels participaient deux pizzaiolos acrobates américains, dont l'un était d'origine italienne. Ils présentèrent des numéros au cours desquels ils faisaient tourner sur elle-même une pizza sur fond de musique, mais les quatre visiteurs constatèrent qu'il leur manquait l'adresse toute particulière des pizzaiolos italiens.
L'année suivante, la revue italienne « Pizza e pasta » organisa une véritable expédition à Las Vegas, avec plus de quarante pizzaiolos italiens. Ils participèrent au concours et remportèrent quasiment tous les premiers prix.

Dans le sillage de ce succès, l'année suivante, 110 pizzaiolos italiens se rendirent à Las Vegas, guidés par deux associations professionnelles : l'API et l'APES. Après des manifestations d'enthousiasme face à une aussi forte participation italienne, les organisateurs subirent une pression de la part des pizzaiolos américains qui n'avaient reçu que des prix de consolation : un véritable boycott des Italiens commença.
Cette situation, ainsi que les coûts élevés représentés par ces voyages, amenèrent les associations italiennes à tenter d'organiser des championnats en Italie.
Le premier championnat du monde, en 1992, comprenait deux catégories : les pizzas rondes et les pizzas à la découpe et 108 concurrents y participèrent. En 1993, on ajouta la catégorie « la plus grande pizza », « la pizza acrobatique », l'épreuve vitesse (étaler le plus rapidement possible dix disques de pâte) et « la meilleure présentation ».
Ces dernières années, le championnat s'est rendu dans différentes villes d'Italie et d'autres catégories s'y sont ajoutées afin de permettre à un nombre toujours plus important de participants (y compris des femmes) de présenter leurs talents.
Jusqu'à ce jour, un grand nombre de prix ont été octroyés à d'excellents pizzaiolos (entre autres, l'auteur de ce livre). Ils ont ainsi vu récompenser leur goût du travail bien fait et leur habileté professionnelle.

Les règles du championnat du monde stipulent que celui qui a remporté à deux reprises le titre de champion ne peut plus concourir. Il pourra néanmoins participer en tant que membre du jury. C'est ce qui s'est passé pour l'auteur de ce livre qui se console en s'entraînant dans sa spécialité « la pizza acrobatique ».

La valeur diététique des pizzas et fougasses

Les pizzas et les fougasses sont parmi les plats les plus représentatifs de l'alimentation méditerranéenne. On considère aujourd'hui qu'il s'agit de l'un des meilleurs régimes alimentaires possibles, grâce à la variété et à la répartition des différents types d'aliments. Il correspond en effet aux critères actuels de la diététique, grâce, en particulier, au rôle des hydrates de carbone présents dans les ingrédients des pizzas et des fougasses.

Les principes nutritionnels

• **Les hydrates de carbone**, c'est-à-dire les sucres, sont essentiels dans l'alimentation car ils fournissent de l'énergie rapidement et facilement utilisable par toutes les cellules de l'organisme. L'on distingue les *sucres simples* et les *sucres complexes* :
– simples : il s'agit de la *saccharose* (que l'on appelle communément le sucre), le *lactose* (contenu dans le lait) et le *fructose* (contenu dans les fruits et le miel) ;
– complexes : c'est d'une part la *cellulose*, appelée « fibre », contenue dans les légumes verts, les légumes secs et les céréales complètes et d'autre part l'*amidon*. Les fibres alimentaires sont très utiles, car, ne pouvant être digérées, elles favorisent les fonctions intestinales.
L'amidon, lui, est contenu dans les dérivés des céréales, par exemple les pâtes alimentaires et le pain sous toutes ses formes.

• **Les graisses**, ou lipides, constituent des réserves d'énergie précieuses (elles contiennent deux fois plus de calories que les hydrates de carbone). On distingue les graisses *saturées*, *insaturées* et *polyinsaturées* :
– saturées : d'origine animale essentiellement et généralement solides, elles sont présentes dans le *beurre*, le *saindoux* et le *lard*, mais aussi, dans l'*huile de coprah* (noix de coco) ;
– insaturées et polyinsaturées : elles sont, pour la plupart, d'origine végétale et liquides. Ce sont des *huiles tirées des olives* et *de diverses graines*, mais aussi celles contenues dans le poulet et le poisson. Elles sont particulièrement riches en vitamine F, nécessaire à la construction des cellules.

• **Les protéines**, ou protides, ont un rôle de construction et de réparation et entrent dans la composition des hormones et des anticorps ; on distingue les *protéines animales* et les *protéines végétales* :
– animales : on les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et ses dérivés, le fromage, par exemple ;
– végétales : on les trouve, dans des proportions moindres, dans les légumes secs, le soja, etc.

• **Les vitamines** ont une action régulatrice et permettent une utilisation correcte des éléments nutritifs. Chacune a une fonction : ainsi, la vitamine A et la vitamine E sont protectrices, la B_1 et la B_6 servent de catalyseur des réactions métaboliques, la B_{12} sert au transport. Lorsqu'elles sont trop abondantes, l'organisme est en hypervitaminose, lorsqu'elles sont trop rares, il est en hypovitaminose. L'on distingue les *vitamines liposolubles* et les *vitamines hydrosolubles* :
– liposolubles : vitamines A, D et E, présentes dans différents légumes, dans le lait et ses dérivés, dans les œufs ; la vitamine F présente dans les huiles de pépins de raisin ou d'olive, par exemple ; la vitamine K qui se trouve dans certains légumes et le foie de porc ;
– hydrosolubles : les vitamines B, PP et H, présentes dans les légumes verts, les graines et le revêtement externe des céréales, ainsi que dans la levure, les œufs, le lait et ses dérivés ; la vitamine C, présente dans les fruits, surtout les agrumes, dans de nombreux légumes, dans le lait et certaines viandes.

• **Les sels minéraux** ont une fonction plastique, structurelle et régulatrice qui garantit l'équilibre naturel interne, aussi bien physique que psychique, favorisant une synergie parfaite entre les deux niveaux. L'on distingue les *macroéléments* et les *oligoéléments*, appelés aussi « éléments traces » car ils se trouvent en quantité minime dans l'organisme mais sont indispensables.
Grâce à une alimentation variée, il est possible d'absorber tous les sels minéraux indispensables, en particulier le *calcium*, essentiel pour les jeunes et les femmes pendant la ménopause. Il est contenu en grande quantité dans le lait et ses dérivés qui sont riches, également, en *phosphore*. Le sel de cuisine, quant à lui, fournit le *sodium* (notre organisme a besoin de 6 g de sel par jour).

L'apport des ingrédients de la pizza et de la fougasse

• **La farine** est le principal ingrédient de la pâte qui est identique pour la pizza et la fougasse « à l'italienne ». Elle est constituée par un ensemble d'éléments parmi lesquels prévalent *les hydrates de carbone, les protéines* et *les graisses* :
– hydrates de carbone, surtout de l'amidon, 74 % ;
– protéines : leur valeur biologique est relativement peu élevée, car elles manquent d'un acide aminé essentiel, la lysine, 11 % ;
– sels minéraux : calcium, fer, phosphore ;
– vitamines : B_1, B_2, PP ;
– fibres.

• **L'huile**, utilisée à la fois cuite dans la pâte et crue, après la cuisson, en assaisonnement. C'est une source d'acides

gras essentiels. Il doit s'agir d'une huile d'olive vierge extra, la seule capable de résister à une forte température. En effet, les autres huiles ont un seuil de fusion très bas, et une fois qu'il est dépassé, elles développent des substances nocives.

• **La tomate**, ingrédient classique de la pizza, elle est riche en sels minéraux et en vitamines A, C et du groupe B.

• **Le fromage**, présent dans de nombreuses recettes, contient des protéines et des graisses (dont la lysine) ainsi que des vitamines et des sels minéraux (du calcium surtout).

• **Les ingrédients de garniture**, jambon, légumes, entre autres, ajoutent de nombreux autres éléments nutritifs importants. On peut adapter les recettes à certains besoins diététiques, par exemple un régime hypocalorique ou végétarien.

Leur place dans l'alimentation

La pizza et la fougasse italienne peuvent être considérées comme des plats uniques, grâce à leurs ingrédients de base et leur garniture, suggérée par l'imagination du cuisinier ou liée à des besoins nutritionnels précis. Si ces éléments de garniture sont judicieusement choisis et bien dosés, la pizza et la fougasse deviennent un repas complet, parfaitement équilibré car répondant à toutes les exigences de l'organisme.
Contrairement à ce que certains pensent, la pizza n'est pas un plat pauvre, que l'on mange uniquement à l'occasion d'une soirée entre « copains ».
Intégrer la pizza dans l'alimentation familiale peut constituer une manière de satisfaire le palais de tous, tout en garantissant un apport approprié de toutes les substances indispensables à la santé et en respectant les besoins diététiques de chacun.

Pour maigrir

Il est reconnu aujourd'hui qu'un régime hypocalorique doit prévoir tout de même certaines quantités d'hydrates de carbone (surtout sous la forme de pain et de pâtes), afin d'éviter les risques de déséquilibres nuisibles pour la santé. Les hydrates de carbone sont en effet indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et il ne faut jamais les éliminer complètement.
La quantité d'hydrates de carbone contenue dans la pâte à pizza n'excède pas la dose quotidienne autorisée, même dans le cadre de régimes stricts. Il suffira donc d'éviter d'en consommer sous d'autres formes pendant la journée. En revanche, il faudra être plus attentif aux graisses, en limitant au maximum la quantité d'huile incorporée à la pâte et en évitant absolument les graisses animales telles que le saindoux, même si elles assouplissent la pâte. En assaisonnement, bien sûr, l'on n'ajoutera qu'un filet d'huile d'olive crue. Il convient également d'éliminer ou, du moins, de réduire fortement la quantité de fromage.
Il va de soi que les saucisses et autres charcuteries en tout genre devraient être exclues d'un régime hypocalorique. Vous pourrez vous consoler avec certains fruits de mer ou, mieux, avec des légumes. De toute manière, ce qui compte, souvent, c'est la quantité ab-

sorbée, même les aliments pauvres en calories font grossir s'ils sont absorbés en quantité excessive !

Pour grossir

Les personnes dont le poids est insuffisant (à l'exception de cas liés à des pathologies pouvant nécessiter une intervention chirurgicale) peuvent, elles aussi, trouver dans la pizza et ses dérivés une aide précieuse, surtout d'un point de vue psychologique.
La pizza est en effet un plat savoureux et appétissant, dont la préparation peut inclure un grand nombre d'ingrédients, ce qui laisse la possibilité de choisir ceux qui plaisent le plus à la personne souffrant d'inappétence, par exemple.
Si un grand plat de pizza vous rebute, vous pouvez également choisir de petites pizzas, richement assaisonnées, par exemple celle aux quatre fromages qui fournit un apport calorique élevé, sans trop alourdir.
Pour prendre du poids, il est conseillé aussi de se régaler de pizzas sucrées, servies en dessert. Trouvailles récentes de la gastronomie italienne, elles sont très appréciées, car, sans être trop sucrées ni écœurantes, elles contiennent autant d'hydrates de carbone, de calories et de lipides que les gâteaux traditionnels.

Pour l'hypertension

Tous les hypertendus sont obsédés par le sel car la nécessité de réduire au maximum l'apport en sodium de l'alimentation rend la plupart des plats peu appétissants.
Une pizza, en revanche, peut être délicieuse sans sel : il suffira de l'assaisonner avec des herbes aromatiques et sa saveur n'en sera qu'exaltée.
Les autres éléments de base de la pizza ne présentent aucune contre-indication pour l'hypertension, si ce n'est que, dans ce cas aussi, il faudra surveiller les éléments de garniture.

Pour l'activité sportive

Grâce à sa préparation caractéristique, la pizza constitue un excellent plat unique pour les sportifs, à condition d'éviter les garnitures trop riches en graisses. Nous l'avons vu, la pâte de base fournit un apport équilibré en glucides, protides et lipides. Les éventuelles carences protéiques peuvent être compensées par le fromage. Les vitamines et les sels minéraux sont apportés par les tomates.
Si on limite l'utilisation d'huile, une pizza Margherita s'avère donc un plat équilibré, digeste, rapidement assimilable et donc parfait avant une prestation sportive. Un sportif pourrait aussi opter pour une pizza aux légumes qui, grâce à sa garniture, apporte une plus grande quantité de vitamines et de sels minéraux, tout en maintenant l'équilibre diététique général. Il pourrait aussi choisir une Napolitaine dont les anchois n'augmentent que légèrement le pourcentage en graisses et en protides.

• **Pour les jours d'entraînement**, les pizzas les plus simples sont tout à fait indiquées : une pizza Margherita est composée de 80 % d'hydrates de carbone complexes (plus digestes et moins nocifs que les sucres simples) et pour le reste, de graisses et de protéines : sa valeur calorique tourne autour de

400/500 calories. Ce type de pizza manque seulement de vitamines et de sels minéraux que l'on pourra trouver dans une salade de crudités servie en accompagnement.

• **Avant une compétition**, il est recommandé de limiter la consommation de fromage et d'éviter les préparations à forte teneur protéique, telles que la Quatre saisons.
Il est aussi déconseillé d'associer le fromage et la viande ou bien le fromage et le poisson, comme cela est prévu dans certaines recettes. En effet, ce type de combinaison oblige l'appareil digestif à accomplir un effort supplémentaire. Cela n'aurait guère de conséquences dans des conditions normales, mais, avant une compétition, cela risque de soustraire une partie de l'énergie du sportif, qui en aura bien besoin !

• **Après la compétition**, le sportif professionnel, généralement suivi par un diététicien, ne se permettra qu'une pizza Margherita, assaisonnée d'un peu d'huile.
En effet, l'effort physique concerne tout l'organisme, y compris l'appareil digestif et il faut donc lui éviter un stress supplémentaire par un apport massif en protéines, en graisses et en hydrates de carbone : ce n'est pas ainsi que l'on reconstituera ses forces !
Les sportifs amateurs, en revanche, qui aiment fêter leur victoire (ou se consoler de leur défaite !) avec leurs amis, pourront se laisser aller au péché de gourmandise, sans peur de nuire à leur organisme. Répétons-le, ce qui compte c'est de ne pas exagérer les quantités absorbées. Pour ce qui est de la diététique, ils pourront fermer un œil, pour une fois !

La pâte

La préparation de la pâte est identique pour les pizzas et les fougasses italiennes. En revanche, la manière de l'étaler et de la garnir diffère.

Les ingrédients

Il est impossible de reproduire à la maison la préparation des pizzas telle qu'elle se pratique dans les pizzérias, toutefois un certain nombre de détails doivent être respectés.

- **Farine :** l'idéal est un mélange de deux parties égales de farine de soja et de farine 45, mais il est possible de n'utiliser que de la farine 45.

- **Levure de bière :** la levure séchée utilisée par les professionnels étant difficile à doser, mieux vaut recourir à la levure de bière courante.

- **Huile d'olive vierge extra :** c'est un condiment utilisé dans toutes les bonnes pizzérias et indispensable à la maison. Il est possible aussi d'utiliser du saindoux qui rend la pâte plus souple, mais uniquement si l'on n'a pas de problèmes diététiques particuliers.

LA LEVURE

On dit qu'une pâte lève lorsqu'elle augmente de volume grâce à l'action d'une substance, du type anhydride carbonique. Cette action est due au processus de fermentation d'un champignon des Ascomycètes, appartenant à la famille des Saccharomyces, c'est-à-dire la levure.
Pour que ce processus ait lieu, il faut que la pâte ait une température de 27 °C que l'on atteint en modulant la température de l'eau et de la farine ainsi que celle de la pièce où l'on se trouve.
La levure de bière a été ainsi baptisée parce qu'autrefois, on l'obtenait par fermentation des moûts de bière. Aujourd'hui on la tire de la canne à sucre et de la mélasse qui est un sous-produit du traitement de la betterave à sucre. Pour l'usage domestique, elle est commercialisée sous la forme de cubes compressés de 25 à 30 g.

Les doses

Vous trouverez ci-dessous les doses des divers ingrédients permettant la fabrication de 6 pizzas de taille moyenne (33 cm de diamètre, environ).

eau tiède	500 ml
farine	900 g
levure de bière	10 g (si la pâte lève pendant 2 heures)
sel	20 g
huile d'olive vierge extra ou saindoux	20 g

La dose de levure varie selon la durée prévue pour la levée de la pâte. Étant donné qu'il s'agit ici de préparer des pizzas chez soi et qu'en général, l'on ne souhaite pas attendre trop longtemps entre la préparation et la cuisson, nous avons indiqué une dose correspondant à 2 heures d'attente. Si cette durée s'allongeait entre 6 et 12 heures, le résultat en serait amélioré, mais il faudrait diminuer proportionnellement la dose de levure.

Comment procéder

• Si vous utilisez du saindoux, placez-le à l'avance dans un saladier pour qu'il fonde à température ambiante, de sorte qu'il devienne le plus liquide possible.

• Versez l'eau tiède dans un autre saladier et diluez bien la levure.

• Ajoutez la farine, par petites quantités, en l'incorporant au fur et à mesure.

• Mélangez bien et salez.

Attention : la levure et le sel ne doivent **jamais** entrer en contact direct.

• Travaillez la pâte d'abord dans le saladier, puis sur le plan de travail en bois et pétrissez-la des deux mains, jusqu'à ce que vous obteniez un mélange souple et homogène.

• Incorporez l'huile (ou le saindoux) en la mélangeant bien à la pâte.

Attention : il faut toujours ajouter l'huile ou le saindoux à la fin, jamais au milieu de la préparation.

• Couvrez la pâte avec un torchon propre et humide, et laissez-la reposer pendant une heure environ.

• Une fois ce délai écoulé, divisez la pâte en petits pains, de 200 g chacun, environ, couvrez-les et laissez-les à nouveau reposer pendant une heure.

• Placez ensuite les morceaux de pâte sur le plan de travail fariné. Si vous souhaitez confectionner des pizzas, élargissez-les en forme de disque et étalez au rouleau. Si vous voulez obtenir des fougasses, étirez-les avec vos mains, en forme de baguette, jusqu'à ce qu'elles aient une trentaine de centimètres de longueur, environ :
– les disques doivent avoir un diamètre de 30-33 cm environ. Au fur et à mesure qu'ils sont prêts, placez-les dans des moules huilés de la même dimension. Après les avoir laissées re-

DIX CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DE LA PÂTE

1. Travaillez dans une pièce où la température ambiante oscille entre 20 et 25 degrés environ.
2. Préférez, si possible, la farine professionnelle que vous pouvez vous procurer chez le boulanger : elle est plus indiquée que celle que l'on trouve couramment dans le commerce, plutôt réservée à la pâtisserie.
3. Veillez à ce que la farine soit à température ambiante et, éventuellement, tamisée.
4. L'eau doit être tiède : à 30-35 degrés environ.
5. Respectez la quantité de sel afin de ne pas empêcher le levage de la pâte.
6. Utilisez une planche de bois, car cette matière, à la différence du marbre ou du métal, n'altère pas la température de la pâte et permet ainsi un bon levage.
7. Le travail de la pâte doit être énergique et doit durer au moins 20 minutes, sans interruption.
8. La pâte a atteint le niveau d'élasticité garantissant un bon levage lorsque l'on peut l'étirer sans qu'elle ne se déchire.
9. Si, lorsque vous travaillez la pâte, celle-ci vous paraît trop molle, vous pouvez ajouter un peu de farine.
10. N'ajoutez jamais d'eau à une pâte déjà formée.

poser pendant une demi-heure, vous pouvez garnir les pizzas et les mettre à four chaud ;
– il est préférable d'étirer manuellement les pains de pâte pour les fougasses plutôt que de les étaler au rouleau, car la pâte trop fine risquerait de brûler. Percez la pâte avec un instrument adéquat ou une simple fourchette. Assaisonnez les fougasses avec de l'huile d'olive vierge extra et du sel. Ajoutez, si vous le souhaitez, des graines de sésame particulièrement agréables au palais. Mettez au four.

La cuisson

La cuisson au four à bois donne aux pizzas une saveur inimitable : en effet, il peut atteindre des températures plus élevées que les fours électriques ou à gaz, permettant une cuisson plus rapide et uniforme. Toutefois, à condition de prendre quelques précautions, il est possible d'obtenir de bons résultats chez soi, également. Les fours n'étant pas tous identiques, il peut être utile de procéder à quelques expériences préliminaires, de manière à vérifier quelle est la méthode la plus appropriée au four dont vous disposez. La température moyenne d'un four domestique est en général de 250 °C : le temps de cuisson indiqué est donc, dans nos recettes, de 15 minutes. Mais, bien entendu, cette durée doit être adaptée en fonction des caractéristiques du four utilisé. Ainsi, souvent, la température indiquée par le thermostat ne correspond pas à la réalité, il faut donc adapter le temps de cuisson en conséquence. Il est essentiel d'enfourner les pizzas à four chaud : s'il n'était que tiède, le temps de cuisson nécessaire serait trop long et les pizzas seraient sèches. Il est conseillé de placer le plat à un niveau intermédiaire dans le four, mais il faut vérifier que la température est bien uniforme. Dans les fours les plus anciens, la partie supérieure se contente souvent de réfléchir la chaleur arrivant du bas. Dans ce cas, il sera préférable de faire cuire la pizza à un niveau plus élevé afin d'éviter qu'elle ne brûle en dessous et ne reste crue au-dessus.

PRÉPARATION DE LA PÂTE

1. Délayez bien la levure dans de l'eau tiède

2. Ajoutez la farine, par petites quantités

3. Mélangez bien, puis salez

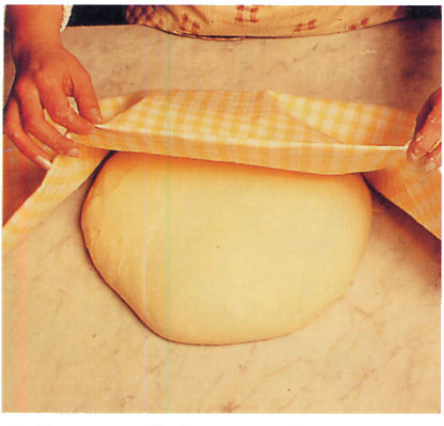
4. Commencez à pétrir dans la terrine

5. Placez la pâte sur le plan de travail

6. Travaillez la pâte énergiquement

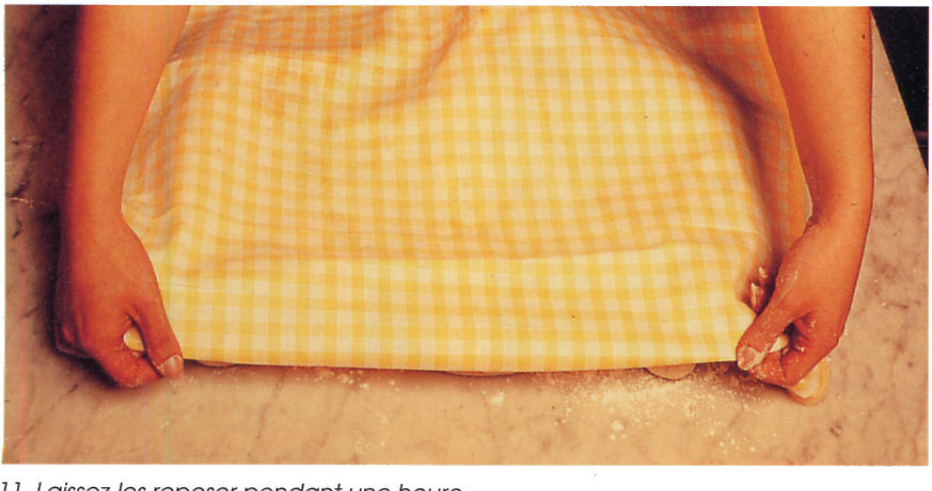
7. Incorporez l'huile (ou le saindoux)

8. Finissez de pétrir



9. Couvrez et laissez reposer pendant une demi-heure

10. Divisez la pâte en petits pains



11. Laissez-les reposer pendant une heure

POUR LES PIZZAS

Étalez chaque « pain » de pâte en forme de disque...

... et placez-le dans un moule légèrement huilé

POUR LES FOUGASSES

Étirez la pâte avec les mains

Piquetez avec une fourchette ou un rouleau « pique-pâte »

Saupoudrez de graines de sésame

Assaisonnez avec de l'huile et du sel

DEUXIÈME PARTIE
LES RECETTES

ATTENTION

Pour toutes les recettes, la base de départ est la même :
- Les disques de pâte déjà prêts et placés dans un plat à four peu huilé pour les pizzas.
- Des fougasses cuites et coupées en deux dans le sens de la longueur.
- Des tranches de pain grillé pour les « bruschettas » (tartines au bon goût du Sud).

Sachez en outre que :
- Les fougasses doivent être coupées tant qu'elles sont chaudes car, une fois refroidies, il est pratiquement impossible de le faire.
- Les ingrédients sont donnés pour une unité : une pizza de taille moyenne (33 cm de diamètre, environ), une fougasse obtenue à partir d'un pain de pâte de 200 g environ ou une tranche de pain pour les bruschettas.
- L'huile utilisée est toujours de l'huile d'olive vierge extra.
- La plupart des ingrédients cités se trouvent de nos jours dans presque tous les supermarchés. Toutefois, parmi les fromages les plus utilisés, nous avons conservé le « taleggio » (fromage à pâte molle et affinée) et le « stracchino » (fromage à pâte grasse et non fermentée) moins courants en France. Nous pensons cependant que vous n'aurez pas de problèmes pour vous en procurer chez un fromager ou une boutique de spécialités italiennes. La roquette est fréquemment employée dans les recettes, vous en trouverez sur les marchés. Dans le cas contraire, du mesclun ferait très bien l'affaire.
Trois recettes comportent de la truffe blanche, assez difficile à trouver dans notre pays. Nous les avons mentionnées, tout de même, car les deux pizzas en question ont remporté un prix au « championnat du monde ».

Temps de cuisson

- Pour les pizzas et les fougasses il est de 15 minutes, à une température de 250 °C.
- Pour les bruschettas, mettez le pain à four chaud (220 °C) et laissez-le jusqu'à ce qu'il devienne croustillant, retournez-le pour qu'il dore des deux côtés. Temps moyen : 10 minutes.
- Pour les recettes nécessitant une préparation préalable de la garniture, le temps de cuisson est indiqué.

QUELQUES CONSEILS UTILES

- Si possible, préférez la mozzarella de bufflesse, plus savoureuse, à celle de vache. En aucun cas, n'utilisez la qualité dite « pour pizza » parfaitement insipide.

- Pour les pizzas garnies de saucisses de Strasbourg ou de jambon cuit, placez ces ingrédients sous la mozzarella pour éviter qu'ils ne sèchent pendant la cuisson. Pour l'épaule, le problème ne se pose pas.

- Certaines recettes prévoient l'utilisation de stracchino italien. Évitez la qualité trop crémeuse qui fond trop rapidement.

- Les œufs prévus dans certaines recettes ne doivent être ajoutés que trois minutes avant la fin de la cuisson pour éviter qu'ils ne cuisent trop.

- Pour éliminer la saveur un peu amère de la roquette, qui ne plaît pas à tout le monde, laissez-la tremper dans de l'eau froide pendant 6 heures au moins, puis égouttez-la soigneusement avec une essoreuse à salade ou bien en la tamponnant délicatement avec un torchon propre.

- Les pizzas au fromage, particulièrement riches, ne nécessitent pas l'ajout d'huile.

- Pour les bruschettas, préférez un pain de campagne en boule pas trop épais (ou mieux, si vous trouvez du pain « Toscan » dans une boulangerie spécialisée).

Les pizzas classiques

Pizza aux fruits de mer

80 g de pulpe de tomate
mélange de fruits de mer (coques, moules, crevettes, scampis)
1 verre de vin blanc
persil frais
1 gousse d'ail
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 20 minutes

1. Faites revenir l'ail dans la poêle, avec un peu d'huile, pendant quelques minutes. Ajoutez les fruits de mer, mouillez avec du vin blanc et laissez-le s'évaporer.

2. Ajoutez la pulpe de tomate, salez et laissez cuire sans couvrir pendant 5 minutes.

3. Disposez ce mélange sur la pizza et mettez à four chaud.

4. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez avec un filet d'huile et un peu de persil haché.

PIZZA AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de champignons de Paris frais
persil frais
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Ajoutez la mozzarella coupée en petits cubes et les champignons de Paris émincés.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, saupoudrez de persil haché et assaisonnez avec un filet d'huile.

Pizza quatre fromages

80 g de mozzarella
50 g de gorgonzola
50 g de stracchino
50 g de brie
sel

1. Coupez les fromages en petits cubes et répartissez-les sur le disque de pâte.
2. Salez légèrement.
3. Mettez à four chaud.

PIZZA AUX SAUCISSES DE STRASBOURG

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
150 g de saucisses de Strasbourg
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez ensuite les saucisses coupées en rondelles.
3. Ajoutez la mozzarella coupée en petits cubes.
4. Mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza au gorgonzola

100 g de mozzarella
80 g de gorgonzola
sel

1. Disposez les cubes de mozzarella sur le disque de pâte.
2. Ajoutez le gorgonzola.
3. Salez.
4. Mettez à four chaud.

Pizza à la saucisse

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
150 g de saucisse de Toulouse
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Retirez soigneusement la peau de la saucisse, émiettez-la et placez-la sur la pizza.
4. Mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA AU JAMBON

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *100 g de jambon cuit*
- *huile*
- *sel*

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile et disposez le jambon cuit coupé en tranches très fines.

Pizza au chorizo

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *100 g de chorizo*
- *huile*
- *sel*

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, disposez le chorizo coupé en tranches fines sur la pizza et assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza blanche

- *150 g de mozzarella*
- *quelques feuilles de basilic frais (facultatif)*
- *huile*
- *sel*

1. Disposez la mozzarella coupée en petits cubes sur la pâte.
2. Salez et mettez à four chaud.
3. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.
4. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic.

Pizza capricciosa

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *50 g de jambon cuit*
- *50 g de saucisses de Strasbourg*
- *50 g de champignons de Paris frais*
- *50 g de petits artichauts*
- *50 g d'olives noires*
- *huile*
- *sel*

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez le jambon coupé en tranches fines et les saucisses coupées en rondelles.
3. Ajoutez la mozzarella coupée en cubes.
4. Complétez avec les petits artichauts coupés en deux ou en quatre, les champignons de Paris émincés et les olives.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA AU JAMBON ET AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de jambon cuit
80 g de champignons de Paris frais
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez le jambon coupé en tranches fines.

3. Ajoutez la mozzarella coupée en cubes et ajoutez les champignons de Paris émincés.

4. Mettez à four chaud.

5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Photo Pizza Hut

PIZZA PAYSANNE

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *100 g de chorizo*
- *1 œuf*
- *huile*
- *sel*

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Mettez à four chaud pendant 12 minutes environ.
4. Cassez l'œuf au centre de la pizza et salez légèrement.
5. Mettez à four chaud pendant trois minutes encore.
6. Une fois la cuisson terminée, disposez les tranches de chorizo et assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA GENOVESE

150 g de mozzarella
50 g de pesto alla genovese (sauce au basilic que l'on trouve un peu partout dans le commerce)

1. Disposez sur la pâte la mozzarella coupée en cubes.
2. Mettez à four chaud.
3. Une fois la cuisson terminée, répartissez la sauce au basilic sur la pizza, en étalant bien pour que toute la surface soit couverte.

PESTO ALLA GENOVESE

Vous pouvez aussi confectionner vous-même cette sauce, qui n'en sera que meilleure. Il vous faudra de l'huile, du basilic frais, des pignons, du sel, du fromage de brebis sec (sarde de préférence) et de l'ail. L'idéal serait de piler ces ingrédients au mortier mais vous pouvez aussi obtenir un résultat savoureux en les hachant avec un robot de cuisine.

Pizza grecque

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
olives noires (grecques par exemple)
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Ajoutez les olives.
4. Mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

ATTENTION

Si vous utilisez des olives noires à la grecque, disposez-les sur la pizza seulement deux minutes avant la fin de la cuisson, car en cuisant longtemps elles apportent trop de sel à la préparation.

PIZZA MARGHERITA

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
quelques feuilles de basilic frais (facultatif)
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez la mozzarella coupée en tranches, ou mieux en petits cubes.

3. Mettez à four chaud.

4. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile et, si vous le souhaitez, ajoutez quelques feuilles de basilic.

Pizza marinara

160 g de pulpe de tomate
2 gousses d'ail
origan
huile (facultatif)
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Ajoutez l'ail coupé en rondelles en le répartissant bien sur la pizza, puis l'origan.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, vous pouvez assaisonner d'un filet d'huile.

Pizza napolitaine

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
quelques anchois à l'huile ou au sel
origan
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.

3. Ajoutez les anchois. Si vous utilisez des anchois salées, lavez-les au préalable sous l'eau froide, puis séchez-les rapidement avec du papier absorbant.

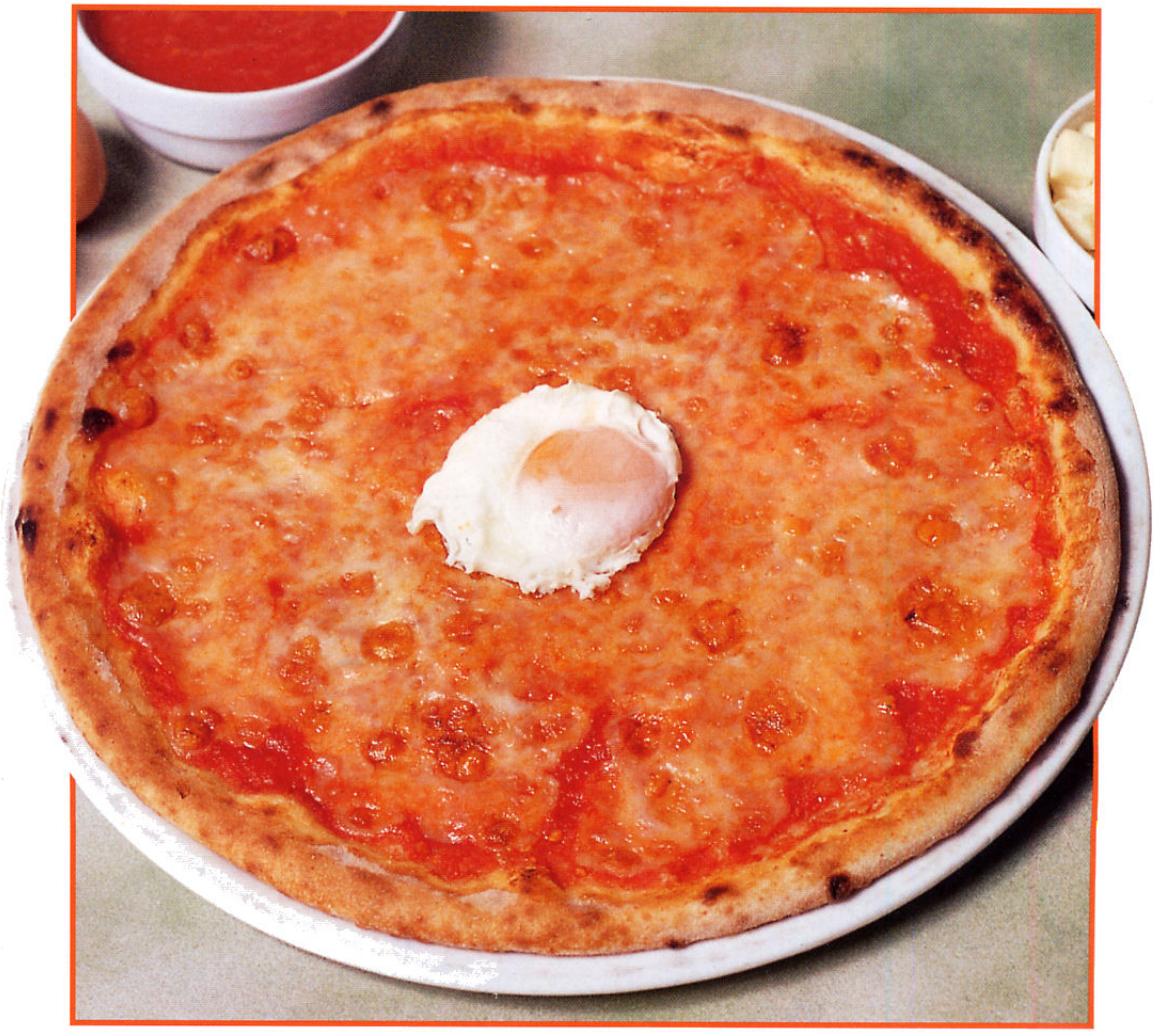
4. Saupoudrez d'origan et enfournez.

5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza à l'œuf

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
1 œuf
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Mettez à four chaud pendant 12 minutes.
4. Cassez l'œuf au centre de la pizza et salez-le légèrement.
5. Laissez cuire encore 3 minutes.
6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.



Pizza quatre saisons

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *50 g de jambon cuit*
- *50 g de champignons de Paris frais*
- *50 g d'artichauts à l'huile*
- *50 g d'olives noires*
- *huile*
- *sel*

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.

3. Créez quatre quarts en plaçant, sur le premier, les olives, sur le second, les artichauts coupés en deux ou en quatre, sur le troisième, les champignons de Paris émincés. Laissez le dernier quart libre.

4. Mettez à four chaud.

5. Une fois la cuisson terminée, disposez le jambon dans le quart laissé vide et assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza sicilienne

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *80 g d'olives noires*
- *50 g de câpres*
- *origan*
- *huile*
- *sel*

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.

3. Disposez les olives et les câpres. Si vous utilisez des câpres au sel, n'oubliez pas de les rincer au préalable sous l'eau froide.

4. Saupoudrez d'origan.

5. Mettez à four chaud.

6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Les pizzas fantaisie

Pizza aux asperges

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
150 g d'asperges en boîte
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Ajoutez les asperges, en les disposant joliment
4. Mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza aux épinards

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
200 g d'épinards cuits à l'eau
1 noix de beurre
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 5 minutes

1. Faites revenir à la poêle les épinards cuits, et bien égouttés, avec une noix de beurre et une pincée de sel pendant 5 minutes.

2. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

3. Disposez la mozzarella coupée en cubes.

4. Ajoutez les épinards et mettez à four chaud.

5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA AUX CREVETTES

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de crevettes roses entières
persil frais
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Ajoutez les crevettes crues.
4. Mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, saupoudrez avec un peu de persil haché et assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA AUX POIVRONS

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
200 g de poivrons
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 15 minutes

1. Faites griller les poivrons, assaisonnez-les légèrement avec de l'huile et du sel, après les avoir soigneusement pelés.
2. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
3. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
4. Ajoutez les poivrons coupés en fines lamelles.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza au chocolat

200 g de chocolat fondant
sucre glace
crème fouettée (facultative)

Temps de préparation de la garniture : 15 minutes

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Étalez la crème ainsi obtenue sur la pâte.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, saupoudrez de sucre glace.
5. Cette pizza peut se consommer chaude ou froide, éventuellement garnie de crème fouettée.

Pizza à l'orange

3 cuillerées à soupe de Grand Marnier
1 grosse orange
sucre glace

1. Coupez les oranges en tranches très fines, avec l'écorce.
2. Imbibez la pâte de Grand Marnier.
3. Disposez immédiatement les oranges, en superposant légèrement les tranches de manière à recouvrir toute la pâte.
4. Saupoudrez abondamment de sucre glace.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, saupoudrez à nouveau de sucre glace.
7. Cette pizza peut se consommer chaude ou froide.

Pizza à la roquette

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de roquette
huile
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, placez la roquette coupée finement sur la pizza et assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA AUX AUBERGINES

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
200 g d'aubergines
huile
sel

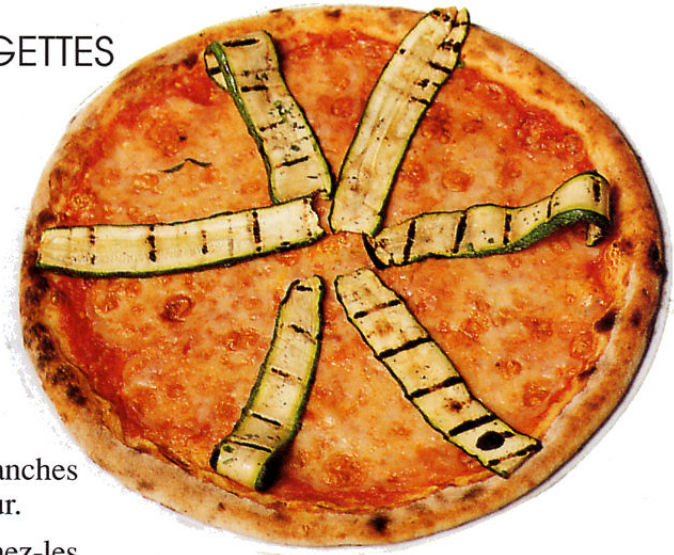
Temps de préparation de la garniture : 10 minutes

1. Faites griller les aubergines coupées en rondelles fines et assaisonnez-les légèrement avec de l'huile et du sel.
2. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
3. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
4. Ajoutez les aubergines.
5. Mettez à four chaud.

PIZZA AUX COURGETTES

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
200 g de courgettes
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 10 minutes



1. Coupez les courgettes en tranches fines dans le sens de la longueur.
2. Faites-les griller et assaisonnez-les avec de l'huile et du sel.
3. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
4. Disposez la mozzarella coupée en cubes.
5. Ajoutez les courgettes.
6. Mettez à four chaud.

Pizza à la salade

100 g de mozzarella
100 g de stracchino
80 g de salade verte
le jus d'un demi-citron
huile
sel

1. Disposez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes.

2. Ajoutez le stracchino coupé en petits morceaux.

3. Mettez à four chaud.

4. Entre-temps, dans un petit saladier, mélangez soigneusement un peu d'huile et beaucoup de jus de citron.

5. Une fois la cuisson terminée, répartissez sur la pizza la salade coupée finement et le condiment.

Pizza au saumon

100 g de mozzarella
100 g de crème fraîche
150 g de saumon fumé
sel

1. Répartissez la crème fraîche sur la pâte.
2. Disposez la mozzarella coupée en petits cubes et salez.
3. Ajoutez les fines tranches de saumon fumé.
4. Mettez à four chaud.

Pizza au tiramisù

(2e prix au championnat mondial de pizzaiolo de 1997)

3 cuillerées de café fort
250 g de mascarpone
3 œufs
50 g de sucre
1 sachet de vanilline
cacao amer en poudre
crème fouettée (facultatif)
sel

Temps de préparation de la garniture : 15 minutes

1. Imbibez la pâte de café bien fort.
2. Mettez à four chaud.
3. Laissez refroidir la pizza.
4. Entre-temps, préparez la crème du tiramisù.
5. Étalez la crème du tiramisù sur la pizza froide.
6. Saupoudrez avec le cacao en poudre.
7. Si vous êtes très gourmand, vous pouvez ajouter un peu de crème fouettée.

LA CRÈME DU TIRAMISÙ

- Dans une terrine, battez les 3 jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que vous obteniez une crème homogène.
- Ajoutez le mascarpone et la vanilline.
- Montez les blancs en neige, avec une pincée de sel, et incorporez-les au mélange.

Pizza au thon

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
160 g de thon (à l'huile ou au naturel)
persil frais (facultatif)
huile (facultatif)
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.

3. Ajoutez le thon émietté, après l'avoir bien égoutté de son huile de conservation (thon à l'huile), de sorte que la pizza ne soit pas trop grasse.

4. Mettez à four chaud.

5. Une fois la cuisson terminée, vous pouvez saupoudrer la pizza d'un peu de persil haché.

6. Si vous avez utilisé du thon au naturel, assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza au chocolat avec crème pâtissière

3 cuillerées de Cointreau
200 g de chocolat fondant
150 g de crème pâtissière
sucre glace

Temps de préparation de la garniture : 15 minutes

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Humectez la pâte avec le Cointreau.
3. Étalez le chocolat fondu sur la pâte en privilégiant le centre, de sorte qu'il puisse s'étaler en cuisant.
4. Mettez à four chaud.
5. Laissez refroidir.
6. Garnissez de crème pâtissière et saupoudrez de sucre glace.

Pizza aux champignons de Paris, jambon et olives noires

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *80 g de champignons de Paris frais*
- *80 g de jambon cuit*
- *50 g d'olives noires dénoyautées*
- *huile*
- *sel*

Photo Pizza Hut

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Ajoutez le jambon coupé en tranches fines et recouvrez-le de la mozzarella coupée en petits cubes.

3. Disposez les champignons de Paris émincés.

4. Mettez à four chaud.

5. Une fois la cuisson terminée, garnissez avec les olives coupées en rondelles fines et assaisonnez avec un filet d'huile.

Pizza au gorgonzola et aux oignons

- *100 g de mozzarella*
- *100 g de gorgonzola*
- *80 g d'oignons*
- *sel*

1. Placez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes et le gorgonzola en morceaux.

2. Ajoutez l'oignon très finement émincé.

3. Salez et mettez à four chaud.

Pizza au gorgonzola et aux poires

100 g de mozzarella
100 g de gorgonzola
100 g de poires, environ
sel

1. Placez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes.
2. Ajoutez le gorgonzola en morceaux et salez.
3. Complétez avec les poires coupées en tranches très fines.
4. Mettez à four chaud.

Pizza au parmesan, taleggio et salade

100 g de mozzarella
100 g de taleggio
80 g de salade verte
50 g de parmesan en écailles
le jus d'un demi-citron
huile
sel

1. Placez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes.
2. Ajoutez le taleggio coupé en cubes.
3. Répartissez les écailles de parmesan.
4. Mettez à four chaud.
5. Entre-temps, dans un petit saladier, mélangez soigneusement un peu d'huile et beaucoup de jus de citron.
6. Une fois la cuisson terminée, répartissez sur la pizza la salade coupée finement et le condiment.

Pizza à la crème fraîche et au jambon

100 g de mozzarella
100 g de crème fraîche
100 g de jambon cuit
huile
sel

1. Étalez bien uniformément la crème fraîche.
2. Placez les fines tranches de jambon.
3. Ajoutez la mozzarella coupée en petits cubes.
4. Salez et mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.
6. Ajoutez un peu de crème fraîche.

Pizza à la crème fraîche et au jambon cru fumé

100 g de mozzarella
100 g de crème fraîche
100 g de jambon cru fumé (speck) en tranches fines
huile
sel

1. Étalez bien uniformément la crème fraîche.
2. Placez la mozzarella coupée en petits cubes.
3. Salez et mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, complétez avec les fines tranches de jambon et assaisonnez d'un filet d'huile.
5. Ajoutez un peu de crème fraîche.

Pizza aux tomates et à la roquette

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de petites tomates
80 g de roquette
origan
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 10 minutes

1. Répartissez la pulpe de tomate sur le disque de pâte d'une manière uniforme.

2. Disposez la mozzarella coupée en cubes.

3. Mettez à four chaud.

4. Entre-temps, lavez et coupez en morceaux les tomates, mélangez-les à la roquette finement coupée et assaisonnez le tout avec de l'huile, du sel et de l'origan.

5. Une fois la cuisson terminée, placez la roquette et les tomates préparées sur la pizza.

Pizza au saumon et à la roquette

100 g de mozzarella
100 g de crème fraîche
100 g de saumon fumé
80 g de roquette
huile
sel

1. Étalez bien uniformément la crème fraîche.
2. Placez la mozzarella coupée en petits cubes et salez.
3. Ajoutez les tranches fines de saumon.
4. Mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, recouvrez avec la roquette coupée finement et assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza au stracchino et au jambon cru

100 g de mozzarella
100 g de stracchino
80 g de jambon cru
huile
sel

1. Répartissez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes.
2. Ajoutez le stracchino coupé en morceaux.
3. Salez et mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, placez les fines tranches de jambon cru et assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza au taleggio et au jambon cru fumé

100 g de mozzarella
100 g de taleggio
100 g de jambon cru fumé (speck)
huile
sel

1. Répartissez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes.
2. Ajoutez le taleggio coupé en morceaux.
3. Salez et mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, placez les fines tranches de jambon et assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza de la fête des mères

200 g de pulpe de tomate
huile
sel

1. Découpez la pâte en forme de cœur.
2. Salez la pulpe de tomate et étalez-la sur la pâte d'une manière uniforme.
3. Mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Si vous le souhaitez, vous pouvez enrichir cette base à votre fantaisie ou selon les goûts de la maman à qui cette pizza est destinée.

Pizza Hawaï

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de jambon cuit
100 g d'ananas frais
origan
sel

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en petits cubes.
3. Ajoutez le jambon et recouvrez-le de l'ananas coupé en tranches.
4. Saupoudrez d'origan et mettez à four chaud.

Photo Pizza Hut

Pizza Italia

30 g de pulpe de tomate
80 de mozzarella
30 g de stracchino
30 g de « pesto »
3 gressins
huile
sel

1. À l'aide des gressins, divisez la pâte en trois parties égales.
2. Étalez la pulpe de tomate sur le premier tiers.
3. Placez la moitié de la mozzarella coupée en petits cubes sur le deuxième.
4. Recouvrez le troisième avec la mozzarella restante et le stracchino, coupé en morceaux.
5. Salez et mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le pesto sur le deuxième tiers (où vous n'avez mis que de la mozzarella) et assaisonnez d'un filet d'huile.

Pour la préparation du « pesto », voir la recette de la pizza Genovese page 36.

Pizza du potager

80 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
1 aubergine
1 courgette
1 poivron
persil frais
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 20 minutes

1. Faites griller les légumes sur une plaque au four, et assaisonnez-les avec de l'huile et du sel.
2. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
3. Disposez la mozzarella coupée en petits cubes.
4. Ajoutez les légumes grillés.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, saupoudrez d'un peu de persil haché.

PIZZA PIQUANTE

- *80 g de pulpe de tomate*
- *200 g de mozzarella*
- *80 g de merguez*
- *80 g de chorizo piquant*
- *huile*
- *sel*

Photo Domino's Pizza

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte d'une manière uniforme.
2. Disposez la mozzarella coupée en petits cubes.
3. Ajoutez la merguez fraîche dont vous aurez retiré la peau et que vous aurez coupée en morceaux.
4. Complétez avec le chorizo coupé en tranches fines.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

PIZZA PIQUANTE AVEC CHAMPIGNONS ET POIVRONS

- *80 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *80 g de chorizo piquant*
- *80 g de champignons de Paris frais*
- *80 g de jambon cuit*
- *1 poivron vert*
- *huile*
- *sel*

Photo Pizza Hut

1. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la sur le disque de pâte.
2. Disposez le jambon et recouvrez-le avec la mozzarella coupée en petits cubes.
3. Ajoutez le chorizo et les champignons émincés.
4. Complétez avec le poivron coupé en longues lamelles.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza forestière

(1er prix au championnat mondial de pizzaiolo 1996)

- *80 g de mozzarella*
- *50 g de stracchino*
- *50 g de crème de cèpes parfumée aux truffes*
- *80 g de cèpes*
- *50 g de parmesan en écailles*
- *50 g de roquette*
- *truffe blanche*
- *huile parfumée à la truffe*
- *sel*

1. Étalez la crème de cèpes sur la pâte.
2. Disposez la mozzarella en cubes et le stracchino coupé en morceaux.
3. Ajoutez les cèpes coupés en tranches.
4. Une fois la cuisson terminée, placez sur la pizza la roquette coupée finement.
5. Répartissez sur toute la surface la truffe blanche et les écailles de parmesan.
6. Assaisonnez avec de l'huile parfumée à la truffe.

PIZZA BOUSSOLE

50 g de pulpe de tomate
100 g de mozzarella
100 g de jambon cuit
50 g de stracchino
50 g de champignons de Paris frais
50 g d'artichauts à l'huile
50 g de salade verte
huile
sel

1. Placez les condiments tout autour de la pizza, en laissant un espace libre au centre : tout d'abord la pulpe de tomate salée (réservez-en quelques cuillerées), puis, dans l'ordre, le jambon, la mozzarella en petits dés, le stracchino en morceaux, les champignons émincés, les artichauts coupés en deux ou en quatre, la salade coupée finement.

2. Assaisonnez la garniture avec de l'huile.

3. Avec une roulette ou une spatule métallique, gravez une croix au centre de la pâte.

4. Repliez les quatre pointes internes ainsi obtenues sur le bord de la pizza, sur la garniture, de manière à obtenir une « boussole », avec ses quatre points cardinaux.

5. Badigeonnez de pulpe de tomate la surface des quatre pointes, pour éviter qu'elles ne brûlent.

6. Mettez à four chaud.

Pizza Saint-Valentin

200 g de pulpe de tomate
100 g de roquette
huile
sel

1. Coupez la pâte en forme de cœur, au moyen d'une roulette.

2. Salez la pulpe de tomate et répartissez-la uniformément sur la pizza.

3. Mettez à four chaud.

4. Une fois la cuisson terminée, placez la roquette coupée finement, en formant le dessin d'une flèche, puis assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza spéciale

(1er prix au championnat mondial de pizzaiolo 1997)

- *80 g de mozzarella*
- *50 g de stracchino*
- *50 g de crème parfumée à la truffe*
- *80 g de cèpes*
- *80 g de bresaola ou de viande des Grisons*
- *50 g de petites tomates*
- *50 g de roquette*
- *50 g de parmesan en écailles*
- *truffe blanche*
- *huile parfumée à la truffe*
- *sel*

1. Étalez la crème à la truffe sur la pâte.
2. Placez la mozzarella en petits cubes et le stracchino coupé en morceaux.
3. Ajoutez les champignons émincés.
4. Salez et mettez à four chaud.
5. Une fois la cuisson terminée, placez sur la pizza la bresaola ou la viande des Grisons, la roquette coupée finement et les tomates en petits morceaux, assaisonnées d'huile à la truffe et de sel.
6. Répartissez la truffe et les écailles de parmesan.

Pizza au stracchino et au brie

100 g de mozzarella
50 g de stracchino
50 g de brie
100 de jambon cuit
sel

1. Coupez tous les fromages en petits cubes et disposez-les sur toute la pâte, de manière à la recouvrir complètement.
2. Salez et mettez à four chaud.
3. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le jambon.

Pizza au taleggio et à la roquette

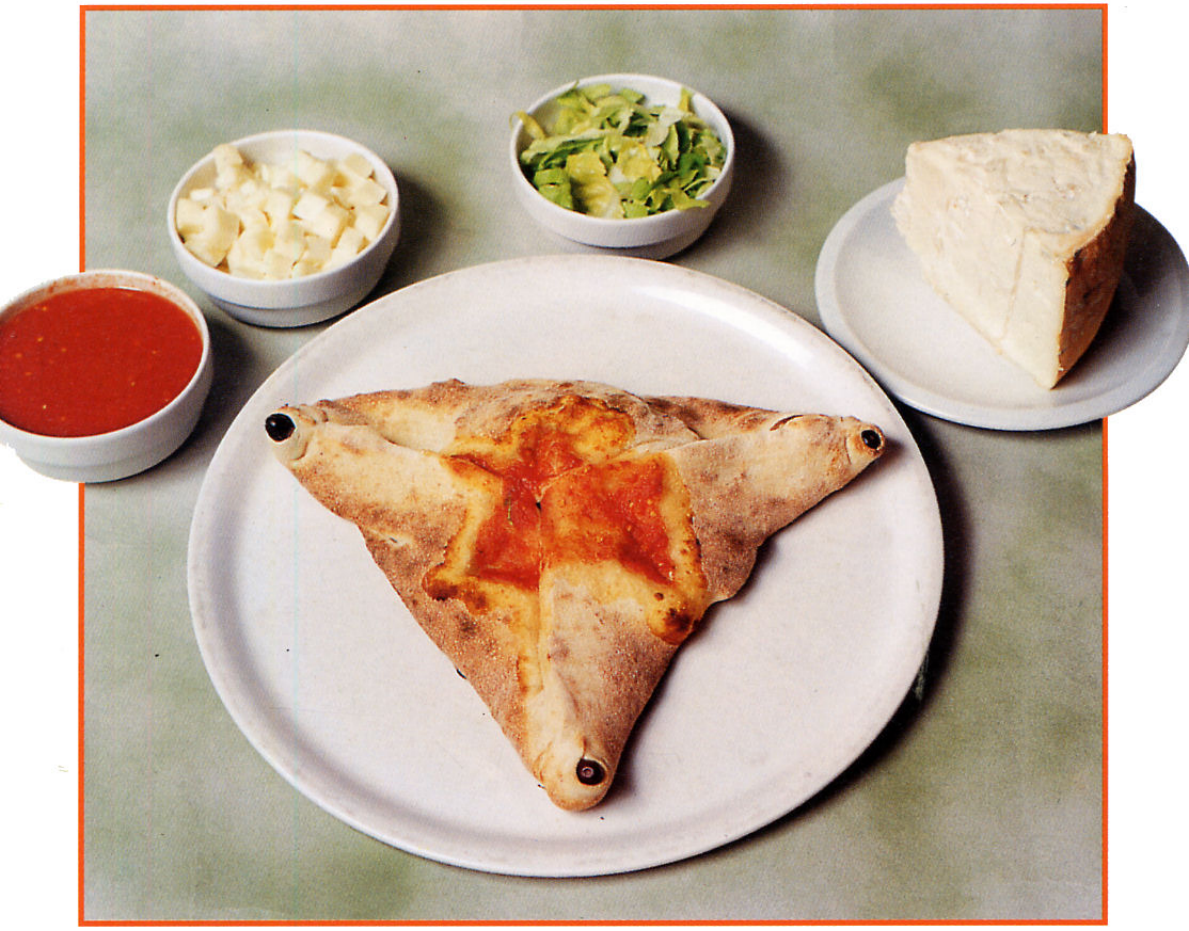
100 g de mozzarella
100 g de taleggio
80 g de jambon cru fumé
50 g de roquette
50 g de parmesan en écailles
huile
sel

1. Disposez sur la pâte la mozzarella coupée en petits cubes.
2. Ajoutez le taleggio coupé en morceaux.
3. Salez et mettez à four chaud.
4. Une fois la cuisson terminée, placez le jambon cru sur la pizza et complétez avec la roquette et le parmesan.
5. Assaisonnez d'un filet d'huile.

Pizza du triangle des Bermudes

- *50 g de pulpe de tomate*
- *100 g de mozzarella*
- *50 g de gorgonzola*
- *50 g de jambon cuit*
- *50 g de champignons de Paris frais*
- *50 g d'artichauts à l'huile*
- *50 g de salade verte*
- *huile*
- *sel*

1. Disposez au centre du disque de pâte les fromages coupés en petits dés, le jambon, les champignons finement émincés, les artichauts coupés en deux ou en quatre et la salade finement émincée.
2. Salez.
3. Refermez le cercle de pâte en repliant les bords sur lesquels vous n'avez pas placé de garniture, de manière à former un triangle.
4. Répartissez la pulpe de tomate sur la surface extérieure ainsi obtenue et piquetez avec une fourchette.
5. Mettez à four chaud.
6. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez d'un filet d'huile.



Les fougasses garnies

Fougasse au carpaccio

100 g de carpaccio de bœuf
50 g de roquette
50 g de parmesan en écailles
huile
sel
poivre

1. Recouvrez la moitié inférieure de la fougasse avec les tranches de carpaccio.
2. Ajoutez la roquette coupée finement.
3. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.
4. Complétez avec les écailles de parmesan et recouvrez avec la moitié supérieure de la fougasse.

Fougasse à la pâte à tartiner au chocolat

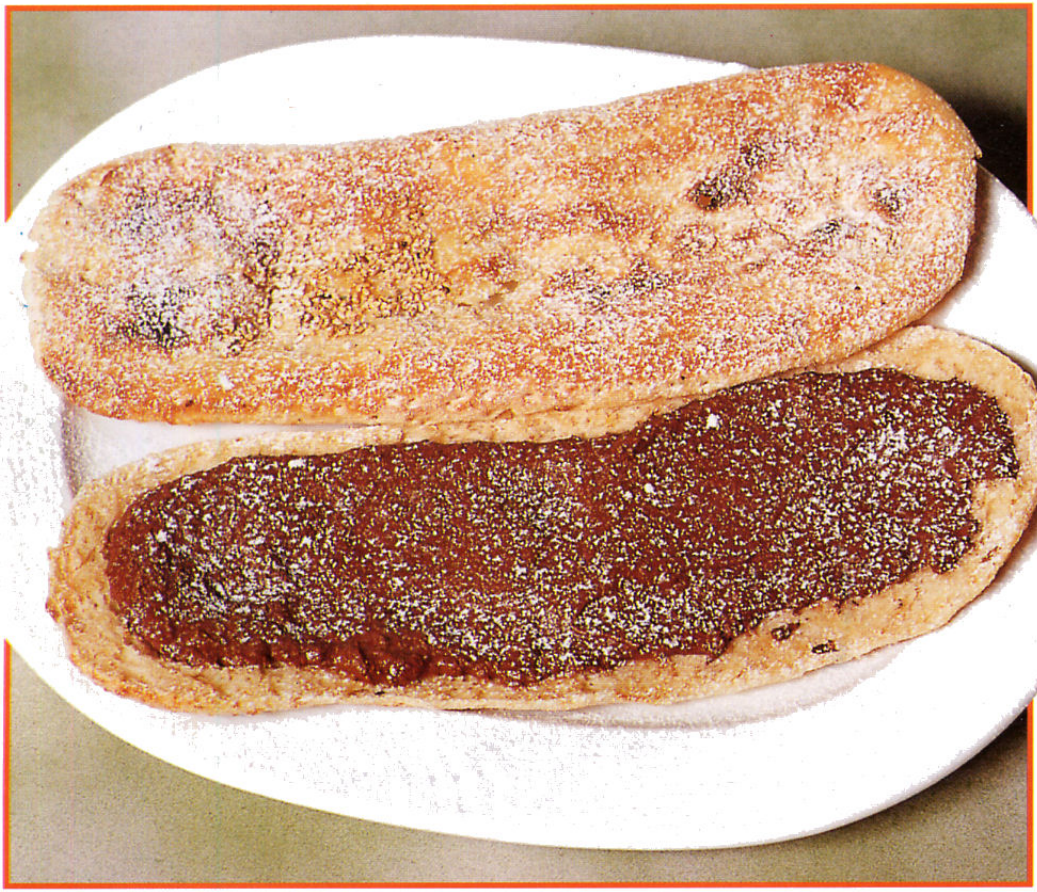
200 g de pâte à tartiner au chocolat

sucre glace

1. Étalez la pâte à tartiner au chocolat sur la moitié inférieure de la fougasse.

2. Replacez la moitié supérieure et saupoudrez la surface externe de sucre glace.

3. Cette fougasse sucrée peut être mangée chaude ou froide.



Fougasse aux légumes

1 aubergine
1 courgette
1 tomate
1 poivron
1 gousse d'ail
persil frais
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 20 minutes

1. Coupez l'aubergine et la tomate en rondelles, la courgette en fines tranches longitudinales et le poivron en lamelles.
2. Faites griller ces légumes au four.
3. Une fois cuits, placez-les sur la partie inférieure de la fougasse.
4. Saupoudrez d'un hachis d'ail et de persil.
5. Assaisonnez avec de l'huile et du sel.
6. Refermez la fougasse.

Fougasse à la truffe blanche

- *50 g de stracchino*
- *50 g de petites tomates*
- *50 g de roquette*
- *80 g de bresaola ou de viande des Grisons*
- *50 g de cèpes frais ou à l'huile*
- *50 g de truffe blanche*
- *huile*
- *sel*

1. Répartissez le stracchino en morceaux sur la partie inférieure de la fougasse, refermez-la et mettez-la au four. Laissez cuire 5 minutes.

2. Complétez la garniture avec la bresaola ou la viande des Grisons, les tomates coupées en morceaux, la roquette coupée finement et les champignons émincés. Si vous le préférez, vous pouvez servir la bresaola en accompagnement, en la disposant sur la même assiette que la fougasse.

3. Saupoudrez généreusement de truffe blanche râpée.

4. Assaisonnez avec de l'huile et du sel et replacez la partie supérieure de la fougasse.

Fougasse blanche, rouge et verte

(1er prix au championnat mondial de pizzaiolo 1997)

100 g de stracchino
100 g de jambon cru
80 g de roquette
1 tomate
origan
huile
sel

1. Disposez le jambon sur la moitié inférieure de la fougasse. Vous pouvez aussi le servir en accompagnement, en le plaçant à côté de la fougasse, sur l'assiette.
2. Placez la tomate coupée en tranches.
3. Complétez avec la roquette coupée finement et le stracchino en morceaux.
4. Assaisonnez avec l'huile, le sel et l'origan.
5. Recouvrez avec la moitié supérieure de la fougasse.

FOUGASSE CAPRESE

100 g de mozzarella
1 tomate
quelques feuilles de basilic frais
50 g de parmesan en écailles
origan
huile
sel

1. Coupez la tomate et la mozzarella en tranches.
2. Recouvrez la moitié inférieure de la fougasse en alternant les tranches de tomate et de mozzarella.
3. Saupoudrez d'origan.
4. Ajoutez quelques feuilles de basilic et les écailles de parmesan.
5. Assaisonnez d'huile et de sel et refermez la fougasse.

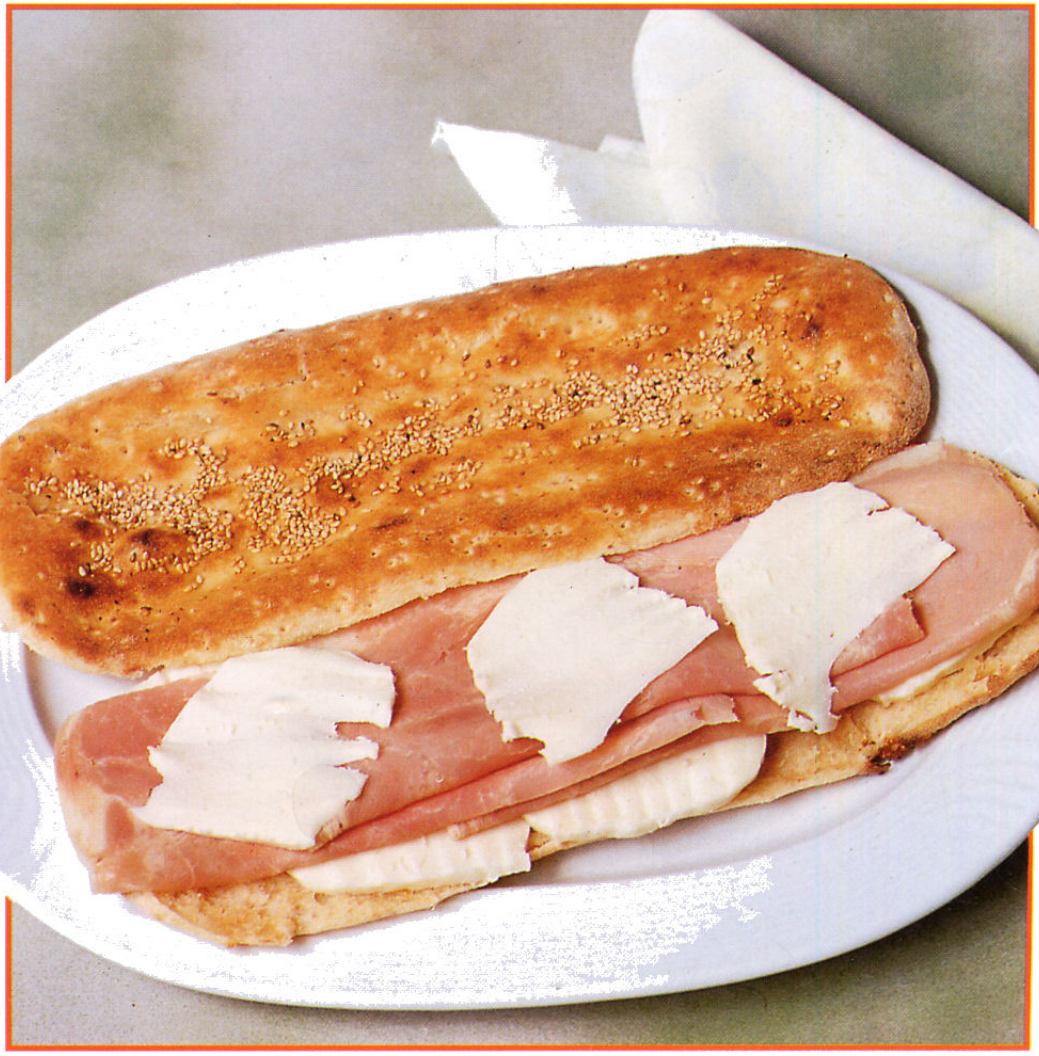
Fougasse au jambon et à la mozzarella

100 g de jambon cuit
100 g de mozzarella
huile
sel

1. Placez le jambon et la mozzarella coupée en tranches sur la moitié inférieure de la fougasse.

2. Recouvrez et remettez au four. Laissez cuire 5 minutes.

3. Assaisonnez la garniture d'huile et de sel.



Fougasse au stracchino et à la roquette

100 g de stracchino
80 g de roquette
origan
huile
sel

1. Disposez le fromage sur la moitié inférieure de la fougasse.
2. Recouvrez et remettez au four. Cuisez 5 minutes.
3. Complétez la garniture avec la roquette coupée finement.
4. Assaisonnez d'huile, de sel et d'origan.

Fougasse « perle estivale »

1 tomate
80 g de bresaola ou de viande des Grisons
80 g de salade verte
50 g de parmesan en écailles
origan
huile
sel

1. Disposez sur la moitié inférieure de la fougasse la bresaola ou la viande des Grisons, la salade coupée finement et les tomates en tranches. Si vous préférez, vous pouvez servir la bresaola en accompagnement, sur la même assiette que la fougasse.
2. Répartissez les écailles de parmesan et l'origan.
3. Assaisonnez avec de l'huile et du sel.
4. Refermez la fougasse.

Fougasse traditionnelle

100 g de petites tomates
1 gousse d'ail
origan
huile
sel

1. Coupez les tomates en cubes et placez-les sur la partie inférieure de la fougasse.
2. Saupoudrez d'origan.
3. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et de l'ail haché.
4. Refermez la fougasse.

Les bruschettas

Bruschetta au carpaccio

50 g de carpaccio de bœuf
50 g de salade verte
50 g de parmesan en écailles
le jus d'un demi-citron
huile
sel
poivre

1. Disposez le carpaccio sur le pain.
2. Ajoutez la salade coupée finement.
3. Complétez avec les écailles de parmesan.
4. Assaisonnez avec de l'huile, du jus de citron, du sel et du poivre.

BRUSCHETTA À LA POUTARGUE*

100 g de poutargue
1 tomate
persil frais
huile
sel
poivre

1. Coupez la tomate en tranches et placez-les sur le pain.
2. Ajoutez la poutargue coupée en tranches fines.
3. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.
4. Saupoudrez de persil haché.

*La poutargue est une sorte de caviar d'œufs de muge, pressés, séchés, salés et épicés présenté sous forme de pain. Ce mets est très apprécié en Italie.

Bruschetta aux anchois

3 ou 4 anchois marinés ou à l'huile
1 tomate
50 g de parmesan en écailles
origan
huile
sel

1. Coupez la tomate en petits cubes et placez-les sur le pain.
2. Ajoutez les anchois.
3. Répartissez les écailles de parmesan et saupoudrez d'origan.
4. Assaisonnez avec de l'huile et du sel.

Bruschetta aux légumes

1 aubergine
1 courgette
1 tomate
1 poivron
50 g de parmesan en écailles
persil frais
huile
sel

Temps de préparation de la garniture : 20 minutes

1. Coupez l'aubergine et la tomate en rondelles, la courgette en fines tranches longitudinales et le poivron en lamelles.
2. Faites griller ces légumes au four.
3. Placez-les sur la tranche de pain.
4. Répartissez les écailles de parmesan.
5. Assaisonnez avec de l'huile et du sel, saupoudrez de persil haché.

Bruschetta à la tapenade

80 g de tapenade
100 g de stracchino
50 g de parmesan en écailles

1. Étalez la tapenade sur le pain.
2. Disposez le stracchino en tranches.
3. Répartissez le parmesan en écailles.
4. Remettez au four pour faire fondre le fromage.

Bruschetta au saumon

- *80 g de saumon fumé*
- *80 g de stracchino*
- *50 g de roquette*
- *persil frais*
- *huile*
- *sel*
- *poivre*

1. Étalez le stracchino sur le pain.
2. Répartissez la roquette coupée finement.
3. Disposez les tranches de saumon.
4. Assaisonnez avec de l'huile, du sel, du poivre et du persil haché.

BRUSCHETTA AU FROMAGE, AU JAMBON CRU ET À LA TOMATE

150 g de fromages divers
80 g de jambon cru
1 tomate
origan
huile
sel

1. Coupez la tomate en petits dés et disposez-les sur la tranche de pain.
2. Ajoutez les fromages en morceaux et mettez au four pendant quelques minutes.
3. Disposez le jambon coupé en fines tranches.
4. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et de l'origan.

Bruschetta au stracchino et à la roquette

100 g de stracchino
100 g de roquette
origan
huile
sel

1. Étalez le stracchino sur le pain.

2. Disposez la roquette coupée finement.

3. Assaisonnez avec l'huile, le sel et l'origan.

Bruschetta au stracchino, au jambon cru fumé et à la roquette

80 g de stracchino
80 g de jambon cru fumé (speck)
50 g de roquette
50 g de parmesan en écailles
origan
huile
sel

1. Étalez le stracchino sur la tranche de pain.

2. Disposez les tranches de jambon et la roquette coupée finement.

3. Répartissez les écailles de parmesan et saupoudrez d'origan.

4. Assaisonnez avec de l'huile et du sel.

Bruschetta traditionnelle

1 tomate
1 gousse d'ail
origan
huile
sel

1. Coupez la tomate en petits cubes et disposez-les sur le pain.

2. Assaisonnez avec de l'huile, du sel, de l'origan et de l'ail haché.

Index alphabétique des recettes

LES PIZZAS CLASSIQUES ..... page 25

À la saucisse ..... » 30
À l'œuf ..... » 41
Au chorizo ..... » 32
Au gorgonzola ..... » 29
Au jambon ..... » 31
Au jambon et aux champignons de Paris ..... » 34
Aux champignons de Paris ..... » 26
Aux fruits de mer ..... » 25
Aux saucisses de Strasbourg ..... » 28
Blanche ..... » 33
Capricciosa ..... » 33
Genovese ..... » 36
Grecque ..... » 37
Margherita ..... » 38
Marinara ..... » 39
Napolitaine ..... » 40
Paysanne ..... » 35
Quatre fromages ..... » 27
Quatre saisons ..... » 42
Sicilienne ..... » 42

LES PIZZAS FANTAISIE ..... » 43

À la crème fraîche et au jambon ..... » 59
À la crème fraîche et au jambon cru fumé ..... » 60
À la roquette ..... » 49
À la salade ..... » 51
À l'orange ..... » 48
Au chocolat ..... » 47
Au chocolat avec crème pâtissière .. » 55
Au gorgonzola et aux oignons ..... » 56
Au gorgonzola et aux poires ..... » 57
Au parmesan, taleggio et salade ..... » 58
Au saumon ..... » 52
Au saumon et à la roquette ..... » 62
Au stracchino et au brie ..... » 74
Au stracchino et au jambon cru ..... » 63
Au taleggio et à la roquette ..... » 75
Au taleggio et au jambon cru fumé » 64
Au thon ..... » 54
Au tiramisù ..... » 53
Aux asperges ..... » 43
Aux aubergines ..... » 50
Aux champignons de Paris, jambon et olives noires ..... page 56
Aux courgettes ..... » 50
Aux crevettes ..... » 45
Aux épinards ..... » 44
Aux poivrons ..... » 46
Aux tomates et à la roquette ..... » 61
Boussole ..... » 71
De la fête des mères ..... » 65
Du potager ..... » 68
Du triangle des Bermudes ..... » 76
Forestière ..... » 70
Hawaï ..... » 66
Italia ..... » 67
Piquante ..... » 69
Piquante avec champignons et poivrons ..... » 69
Saint-Valentin ..... » 72
Spéciale ..... » 73

LES FOUGASSES GARNIES ..... » 77

À la pâte à tartiner au chocolat ..... » 78
À la truffe blanche ..... » 80
Au carpaccio ..... » 77
Au jambon et à la mozzarella ..... » 83
Au stracchino et à la roquette ..... » 84
Aux légumes ..... » 79
Blanche, rouge et verte ..... » 81
Caprese ..... » 82
Perle estivale ..... » 85
Traditionnelle ..... » 86

LES BRUSCHETTAS ..... » 87

À la poutargue ..... » 88
À la tapenade ..... » 90
Au carpaccio ..... » 87
Au fromage, au jambon cru et à la tomate ..... » 92
Au saumon ..... » 91
Au stracchino, au jambon cru fumé et à la roquette .. » 93
Au stracchino et à la roquette ..... » 93
Aux anchois ..... » 89
Aux légumes ..... » 90
Traditionnelle ..... » 94

Achevé d'imprimer en septembre 1999
à Milan, Italie,
sur les presses de Grafiche Mazzucchelli S.p.A.

Dépôt légal : septembre 1999

Edition exclusivement réservée aux adhérents du Club
Le Grand Livre du Mois
15, rue des Sablons
75116 PARIS

ISBN 2-7028-1941-9

Pizzas et fougasses

Vous désirez apprendre à réaliser de véritables pizzas aux saveurs méditerranéennes ? Vous voulez confectionner des fougasses légères et bien dorées ? Voici le guide qu'il vous faut.

L'un des plus grands spécialistes italiens vous explique ses techniques de fabrication. Il vous présente :
• les ingrédients, les doses et les conseils pour la préparation et la cuisine de toutes les sortes de pizzas : pizza aux champignons et aux poivrons, pizza au gorgonzola et aux oignons, pizza à la crème fraîche et aux lardons...
• les subtilités de l'art gourmand de la fougasse ;
• les secrets de la bruschetta traditionnelle, ainsi que la bruschetta aux fruits de mer, au carpaccio...

Vous pourrez choisir entre plus de cinquante recettes de pizzas : des plus simples aux plus élaborées, en passant par les indémodables, présentes sur toutes les cartes des pizzérias. Vous pourrez réaliser chez vous la pizza qui a valu à l'auteur d'être sacré « meilleur pizzaiolo du monde ».

***F. Lapi**, propriétaire d'une pizzéria, a plus de vingt années d'expérience comme pizzaiolo. Il a remporté par deux fois, en 1996 et 1997, le titre de meilleur pizzaiolo du monde. Depuis ce succès, il donne des cours à Gênes et à Savone.*

9 782702 819418
Le Club
1.4
0059.00
16262.8
00162628